

Aconselhamento psicológico e psicoterapia: auto-afirmação, um determinante básico

OSWALDO DE BARROS SANTOS

O autor reporta-se a sua experiência primeiramente no campo da psicologia industrial e na orientação vocacional e, a partir da década de 60, no campo da psicologia clínica, coincidente com sua especialização no método rogeriano.

Partindo inicialmente das teorias e técnicas de C. Rogers, observou o autor que a maioria de seus clientes, atendidos em situação de terapia, caminhava no sentido de um melhor bem-estar e produtividade (definidos em um critério de sinais de progresso) na medida em que, em uma visão auto-referente, atribuíram a si mesmos e não a fontes externas, as causas de seus problemas e dificuldades e que, paralelamente, seu autoconceito se modificava. A conciliação entre o seu Eu-pessoal (o *ser*) e o seu Eu-social (*dever ser*) gerava um processo de auto-avaliação, o qual, por sua vez, dava origem a estados de insatisfação, muitos dos quais evoluindo para quadros de ansiedade, angústia, depressões e comprometimento da personalidade.

A constatação acima não representa algo de novo, eis que sob nomes e sistemas diversos é encontrada nas várias *escolas* psicológicas, de Freud a Skinner passando pelas concepções de Adler, Jung, Reich, Sartre, Rogers e muitos outros. O que releva notar e que pode assumir uma nova contribuição, é o papel preponderante que o fenômeno da auto-avaliação e da auto-afirmação desempenha no imenso quadro da motivação e do comportamento humano em geral.

Reverendo os conceitos gerais de motivação, o processo terapêutico e os determinantes do comportamento, chega o autor à hipótese de que dentre estes um dos mais significativos, senão o maior, seria a *auto-afirmação*, entendendo-se esta como um complexo processo derivado do *self* e do autoconceito. Tratar-se-ia de uma ampla, variada e constante revisão de si mesmo, de conteúdo cognitivo e emocional, resultante dos juízos que a pessoa faz de si e de seu Eu em relação ao mundo. As bases do comportamento humano, ou seja, as necessidades e os motivos que, consciente ou inconscientemente, erigiriam os alvos da atividade, excluídos os agentes de pura sobrevivência (nutrição, repouso, conforto físico etc.), estariam concentrados nos conceitos sobre si e sobre outrem que a pessoa elabora como fruto de suas experiências. A luta entre o niilismo (nada ser, destruir-se) e o sentimento de ser alguém, ainda que com limitações, constituiria o principal conteúdo dos alvos que a pessoa coloca para si. Os exemplos são imensos e coerentes: a criança ao brincar, ao querer andar e ao praticar atos sozinha está procurando se afirmar como alguém; vêm a adolescência e a idade adulta, nas quais os sentimentos mais gratificantes são os que nos focalizam como pessoas atuantes. Por outro lado, o ingrediente mais traumático das frustrações e conflitos parece ser o sentimento de ser desvalorizado, não considerado, ignorado, preterido ou, de qualquer forma, inferiorizado perante os valores, as pressões e as expectativas sociais.

As consequências dessas observações podem parecer triviais, mas os processos terapêuticos em que a auto-avaliação é explorada, revista e reorganizada indicaram ao autor que as terapias bem-sucedidas foram as que melhor enfocaram esse problema. O presente trabalho visa pois reativar esse foco de atuação como procedimento eficaz no ajustamento e na psicoterapia.

Muitas posturas filosóficas, notadamente o humanismo, o existencialismo e a antipsiquiatria já haviam chegado, por caminhos e rótulos diversos, à constatação que aponta o autor. Muitos procedimentos terapêuticos indicam a individuação, a consciência de si e o sentido do valor pessoal como alvos significativos, o que é mais sensível em Adler e em Rogers. Mesmo o “reforço” da linha “skineriana” — quando a pessoa alcança a resposta da missão cumprida — pode ser uma forma de crédito pessoal que a pessoa atribui a si mesma. Nenhum deles, porém, posiciona tal alvo como direção comportamental e terapêutica. Tratam-no como qualquer outro evento da teoria e da técnica terapêutica. Identificar, em primeiro lugar, a *auto-afirmação* como determinante básico do comportamento e, como consequência, como conteúdo e meta terapêutica é o objeto desta comunicação.

A ser válida a hipótese levantada, as consequências na educação, no trabalho, na vida social e na psicoterapia seriam óbvias. Na medida em que terapeuta e cliente analisam, reflexivamente e em conjunto, no plano cognitivo e emocional, em clima receptivo e não crítico, os temores e insatisfações, bem como os sucessos e gratificações, o cliente tende a modificar a concepção sobre si mesmo, tornando-se capaz de vivenciar o seu *Eu-pessoal* e seu relacionamento com o *Eu-social*. O foco do processo de ajustamento e de terapia caminhará em estágios: o *self*, a identidade, a auto-imagem e o autoconceito. A estruturação psicológica dar-se-ia no momento em que a pessoa conhece-se a si mesma; sente-se como real, aprecia seus valores e suas limitações, afirmando-se como alguém em contraposição ao sentimento de desvalia ou de nulidade.